

São Caetano oferece programação especial para frequentadores do CISEs

São Caetano oferece programação especial de férias para frequentadores dos CISEs

A Prefeitura de São Caetano, por meio da Comtid - Coordenadoria Municipal da Terceira Idade, promove uma programação especial de férias destinada aos frequentadores já matriculados nos sete CISEs - Centros Integrados de Saúde e Educação da Terceira Idade. As atividades, que começaram no início de janeiro, seguem até o final do mês com o objetivo de manter os idosos ativos, saudáveis e socialmente engajados durante o período de recesso.

De acordo com a coordenadora da Comtid, Lucila Lorenzini, a prática regular de atividades físicas é fundamental para o bem-estar dos idosos, especialmente em períodos em que a rotina é alterada, como nas férias. "O projeto tem crescido significativamente. Neste ano, registramos um aumento de 40% na adesão dos alunos. Por isso, ampliamos a oferta de aulas em diferentes horários para atender à grande demanda", destacou Lucila.

As aulas são realizadas diariamente nos CISEs, contemplando os períodos matutino, vespertino e noturno. No entanto, nos CISEs Guimarães Magarotto, no Bairro Mauá, e Benedicto Djalma Castro, no Bairro Prosperidade, a programação ocorre apenas duas vezes por semana, nos períodos da manhã e da tarde.

A ginástica é o destaque da programação, sendo considerada essencial para a manutenção da saúde física e mental na Terceira Idade. Para Maria Irene Neder, de 84 anos, frequentadora do



CISE Moacyr Rodrigues há oito anos, a prática regular tem sido indispensável para sua rotina. "Adoro fazer ginástica todos os dias. Mesmo nas férias, não falto. É algo que me deixa feliz, me ajuda a manter a mobilidade e ainda me permite conviver com os amigos", contou Irene, moradora do Bairro Santo Antônio.

A busca por atividades nos Centros da Terceira Idade tem aumentado expressivamente nos últimos anos. Visando atender a essa crescente demanda, a Comtid planeja ampliar a oferta de aulas e atividades em 2025, com o retorno das programações regulares e do período de rematricula, previsto para fevereiro.

Para mais informações sobre a programação de férias, os interessados podem entrar em contato com o CISE mais próximo ou diretamente com a Comtid pelo telefone (11) 4233-7557.

Veículo: Impresso -> Jornal -> Jornal ABC Repórter - Grande ABC/SP

Seção: Cidades **Página:** 4